

やってみよう！

自宅や職場ですぐできる セルフケア

からだ 鍛えて体力・代謝アップ

1. 太もも前（大腿四頭筋）の筋力強化



大腿四頭筋は体の中で一番大きく、運動不足や年齢とともに衰えやすい筋肉。鍛えることで体力・代謝アップに繋がります。

2. 片足立ち 1日3回 ウォーキング50分以上に匹敵！



片足立ちをすることで、骨や筋肉に刺激を与えましょう。

耳 マッサージで交感神経と副交感神経を刺激

両耳を指でつまみながら①～⑤の順番で動かしてみましょう

それぞれ
3秒を目安に



口 マッサージでお口の機能をアップ

唾液腺

①耳下腺マッサージ

②顎下線マッサージ

③舌下線マッサージ



目 目の周りをほぐして疲労回復

- ①目を上下・左右に動かす
- ②目をグルグルと回す
- ③目を強く閉じてパッと開く
- ④軽くまばたきする



■イラスト作成者：山形県立山形西高等学校美術部 須貝小雪

ケアしながら気になる症状があれば早めに受診・相談しましょう。

■フレイル予防についてさらに詳しく知りたい方は「山形県HP 通いの場プログラム集」もご参照ください

■お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ

